

PÉRIODIQUE DU RUNNING CLUB NAMUR



BELGIQUE - BELGIE
P.P.
5000 NAMUR 1
BC 1895

Mensuel N° 68, février 2012

Éditeur responsable: Alain Antoine - Rue du grand feu, 68 - 5004 Bouge - P008301

A l'attention de:



À CONSERVER: NUMÉROS UTILES

Présidente: Edith Baeten 0496/53.29.18
edith.baeten@skynet.be
(également responsable de la vente des tenues du RCN)

Secrétaire: Alain Dumont 081/31.06.79 ou 0477/68.41.74
a.dumont@skynet.be

Trésorier: Alain Antoine 081/21.34.02
alain.antoine@rcnamur.be

Réservation club: Marie-Paule Foulon 081/74.51.64
mariepaulefoulon@hotmail.com

Responsables logistique : Eric Henricot 0479/89.68.43.
eric.henricot@tvcablenet.be
Jean-Michel Judex 081/30.93.65.
jeanmijudex@swing.be

COURRIER POUR LA RÉDACTION

De préférence par e-mail à:

Isabelle Martin 0485/61.38.59.
(également responsable du jumelage avec le RC Aldridge (UK))
isa.martin19@gmail.com
Rue de la Ladresse, 7B
5330 Maillen

EN PRATIQUE...

L'objet social de notre ASBL, fondée en 1988, est de rassembler des amateurs de courses à pied, sans distinction d'âge, de sexe, de classe sociale ou de valeur sportive.

Contacts utiles: Secrétariat: 081/31.06.79 / Adresse e-mail: info@rcnamur.be

Groupe de discussion: <http://fr.groups.yahoo.com/group/rcnamur>

Site internet: <http://www.rcnamur.be>

Numéro de compte CBC: 732-0032135-79

Le mot de la présidente....

Jamais deux sans trois! Me voilà donc repartie pour un troisième mandat de présidente. Que voulez-vous, j'y ai pris goût à ce titre honorifique et à tous les avantages qui l'accompagnent...

L'assemblée générale du 28 janvier a accepté deux nouvelles candidatures pour épauler l'ancien comité. Eric Henricot et Jean-Michel Judex vont en effet prendre en charge la logistique. Vu le nombre croissant de membres du RC Namur, nous ne serons pas trop de 7 pour assumer la gestion de ce club.

De ce fait, le nouveau comité est à nouveau majoritairement masculin mais pas de soucis mesdames, vous pouvez compter sur la ténacité des 3 représentantes féminines pour défendre vos intérêts...

Merci aux différents organisateurs (Alain Antoine et Claudine, Olivier et Sophie Libois, Jacques et Marie Delfosse) des entraînements hivernaux du dimanche matin. Ils nous ont permis de nous retrouver sur des parcours nouveaux bien pittoresques. Et nous avons une fois de plus été gâtés lors des après-entraînements.

La saison 2012 a déjà commencé et le club n'est pas passé inaperçu puisque nous étions 83 à participer à la Corrida de Namur (c'est un nouveau record!) suivie par celle de Ciney. Deux équipes ont représenté le RCN aux Relais Givrés et je suis sûre que bon nombre d'entre vous participeront aux Hivernales à Boistfort.

Vous trouverez la suite du programme dans le calendrier concocté par l'ancien (et approuvé par le nouveau) comité. Il y aura quelques nouveautés : Wibrin, Gesves, Salzennes, Marche-en-Famenne, l'Eco-Trail de Bruxelles... Soit un total de 46 courses. Et parmi celles-ci, 8 courses suffisent pour figurer au classement final de notre challenge interne.

L'autre condition pour y parvenir est inchangée: prendre une part active à l'organisation de la Printanière du **18 février** prochain. Le bon déroulement de cette organisation très importante pour les finances du club dépend de votre soutien. Beaucoup d'entre vous ont déjà répondu présent. Si ce n'est pas encore le cas, nous vous demandons de vous manifester auprès des responsables des différents postes (voir liste dans ce Tam-Tam). Merci d'avance ! Comme chaque année, une reconnaissance du parcours aura lieu en guise d'entraînement. Ce sera le dimanche 12 février à 10 h au départ du Collège Notre Dame de la Paix à Erpent. Venez nombreux pour découvrir le **nouveau parcours!**

Si vous êtes dans l'impossibilité de participer à l'organisation de la Printanière, vous aurez l'occasion de vous « rattraper » en proposant votre aide lors de l'Ekiden ou du Trail des Chevaliers (voir règlement du club).

Et pour terminer, les traditionnels rappels de début de saison: inutiles pour beaucoup, ils intéresseront sans doute nos nouveaux membres:

- Lorsque vous participez à un jogging, n'oubliez pas d'indiquer clairement dans la rubrique Team Open (et non pas dans celle réservée à la Ligue) que vous faites partie du R.C. Namur. Ceci facilite grandement le travail d'Alain pour les classements de notre challenge interne et cela nous permet parfois d'obtenir le prix décerné au club le mieux représenté.
- Les membres RCN en ordre de cotisation (pour autant que vous vous inscriviez suffisamment tôt...) sont inscrits automatiquement au Challenge 2012 de la Ville de Namur. Pas de formalité à accomplir, nous nous en chargeons... Pour les autres challenges (Delhalle, Gauloise, Vals et Châteaux, Brabant wallon...) pensez à vous inscrire si vous souhaitez y participer. Toutes les infos sont disponibles sur leur site web (sauf pour le Gauloise...)

Bon début de saison à toutes et tous.

Edith

Suite à l'Assemblée générale du 28 janvier 2012,
voici la composition du comité 2012 du RC Namur :



- | | |
|--|------------------------------------|
| - Présidente et responsable des tenues : | Edith Baeten |
| - Trésorier : | Alain Antoine |
| - Secrétaire : | Alain Dumont |
| - Responsables de la logistique : | Eric Henricot
Jean-Michel Judex |
| - Responsable des réservations (voyages/bbq/soupers) : | Marie-Paule Foulon |
| - Responsable de la revue interne (Tam-Tam) et du jumelage avec le club anglais d'Aldridge : | Isabelle Martin |

LE CHALLENGE RCN 2012

Voici les conditions requises pour participer à notre challenge interne:

1. Tout membre du RC Namur doit prendre part à l'**organisation de « La Printanière »**. Notre club compte sur votre présence tout au long de cette journée pour assumer une des nombreuses tâches. Si vous ne pouvez être présent ce jour-là, deux possibilités s'offrent à vous pour remplir cette condition : ou bien vous apportez votre aide à l'organisation du **Trail** du RC Namur (Trail des Vallées du Chevalier) ou de l'**Ekiden** (Challenge de la Ville de Namur), ou bien vous vous faites remplacer par une personne non-membre du club et le signalez au comité.
2. Tout nouveau membre, n'ayant jamais fait partie de notre club auparavant et inscrit après l'organisation de « La Printanière » est exempté de la première règle.
3. Tout membre du RC Namur doit participer à un minimum de **8 épreuves** parmi celles proposées pour pouvoir faire partie du classement interne et final du club.
4. Tout membre du RC Namur doit être **en ordre de cotisation**. Le plus tôt sera le mieux afin de pouvoir vous faire bénéficier d'une assurance en cas d'accident et de pouvoir comptabiliser tous vos points le plus rapidement possible.
5. Tout nouveau membre du RC Namur inscrit après le 31 mars et ayant déjà participé, avant cette date, à plusieurs courses du challenge interne, ne se verra attribuer que les points incombant aux 2 dernières courses. Il devra par ailleurs transmettre au comité son temps et sa position dans le classement.
6. Lorsqu'une course est retenue pour le challenge interne du club, **toutes les distances** proposées sont prises en compte pour celui-ci, pour autant que ne soit courue qu'une seule de ces distances. Soyez fiers de porter les **couleurs du club** et nous serons fiers de publier vos points dans le Tam-tam.



Corrida de Namur

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
16	ETIENNE Fabrice	1	106	0:26:12	17,86 Km/H
27	HENIN Denis	2	103	0:27:03	17,30 Km/H
31	PERPETE Jacky	3	103	0:27:12	17,21 Km/H
39	GERLACHE Mathieu	4	101	0:27:50	16,81 Km/H
40	DELBAEN Julien	5	101	0:27:51	16,80 Km/H
42	DERAVET Bernard	6	100	0:27:55	16,76 Km/H
69	ZARRO Lionel	7	96	0:29:03	16,11 Km/H
77	POSTIAUX Jonathan	8	95	0:29:30	15,86 Km/H
97	VAN DENBERGHE Nicolas	9	92	0:30:10	15,51 Km/H
113	LEGRAND Francine	10	91	0:30:40	15,26 Km/H
120	VAN CAELENBERG Bruno	11	90	0:30:49	15,19 Km/H
128	LAMOTTE Jean-Christophe	12	89	0:31:04	15,06 Km/H
161	GANY Nicky	13	87	0:31:37	14,80 Km/H
170	DELTOMBE Simon	14	86	0:32:02	14,61 Km/H
181	VAN DER LINDEN Paul	15	84	0:32:27	14,42 Km/H
182	DEMOULIN Brigitte	16	84	0:32:30	14,40 Km/H
201	HORION Vincent	17	83	0:32:48	14,27 Km/H
202	GILON Marc	18	83	0:32:48	14,27 Km/H
218	MATHY Jean-Luc	19	82	0:33:05	14,15 Km/H
239	DELAUNOY Vincent	20	81	0:33:26	14,00 Km/H
247	BIERNAUX Benoit	21	80	0:33:40	13,90 Km/H
268	ACUSILAS Jean-Yves	22	78	0:34:08	13,71 Km/H
311	NICOLAS Jean-Marc	23	75	0:34:56	13,40 Km/H
318	ROBAYE Eddy	24	75	0:35:08	13,32 Km/H
339	JUDEX Arthur	25	74	0:35:23	13,23 Km/H
344	JUDEX Jean-Michel	26	73	0:35:32	13,17 Km/H
350	SOH TSIMGNE André	27	73	0:35:38	13,13 Km/H
360	VAN KELST Luc	28	72	0:35:48	13,07 Km/H
371	HENRICOT Eric	29	72	0:35:54	13,04 Km/H
375	LABBE Christian	30	72	0:35:56	13,02 Km/H
382	DESSEILLE Ernest	31	71	0:36:05	12,97 Km/H
413	MARTIN Isabelle	32	69	0:36:40	12,76 Km/H
420	SYSTEMANS Nicolas	33	69	0:36:44	12,74 Km/H
457	PENSIS Henry	34	67	0:37:19	12,54 Km/H
463	FONDAIRE Gilles	35	66	0:37:29	12,49 Km/H
463	THIRY Marie	36	66	0:37:30	12,48 Km/H
466	BOOMS Pascal	37	66	0:37:33	12,46 Km/H

545	BEUFAY Luc	38	61	0:38:49	12,06 Km/H
551	MOHIMONT Nathalie	39	61	0:38:53	12,04 Km/H
561	RIGUELLE Eric	40	61	0:39:01	11,99 Km/H
582	DELTOMBE Yves	41	59	0:39:28	11,86 Km/H
583	MALBECQ Stéphane	42	59	0:39:30	11,85 Km/H
589	BOOMS Alain	43	59	0:39:34	11,83 Km/H
609	DEVOS Eric	44	58	0:39:53	11,73 Km/H
664	DUBOIS Vincent	45	54	0:40:49	11,47 Km/H
685	DELBAEN David	46	53	0:41:09	11,37 Km/H
694	LIBERTIAUX Anne	47	53	0:41:19	11,33 Km/H
695	PONSARD Françoise	48	53	0:41:19	11,33 Km/H
701	GODART Nadege	49	52	0:41:24	11,30 Km/H
704	FRANCOTTE Julien	50	52	0:41:26	11,30 Km/H
716	FOULON Marie-Paule	51	52	0:41:35	11,25 Km/H
725	DELAUNOY Anne-Michèle	52	51	0:41:45	11,21 Km/H
733	BAETEN Edith	53	50	0:41:57	11,16 Km/H
744	VERHULST Maude	54	50	0:42:06	11,12 Km/H
762	WEYDERS Marcel	55	48	0:42:28	11,02 Km/H
771	DESPONTIN Pauline	56	48	0:42:41	10,96 Km/H
800	BODART André	57	45	0:43:21	10,80 Km/H
802	PAULUS Benoît	58	45	0:43:28	10,77 Km/H
821	DELFOSSÉ Marie-Laure	59	43	0:44:05	10,62 Km/H
823	DOTHEE Xavier	60	42	0:44:09	10,60 Km/H
833	LOUIS Sébastien	61	41	0:44:33	10,51 Km/H
838	MERVEILLE Cindy	62	41	0:44:34	10,50 Km/H
846	PAAL Marguerite	63	40	0:44:47	10,45 Km/H
859	ETIENNE Christian	64	39	0:45:05	10,38 Km/H
875	ADAM Eric	65	38	0:45:25	10,30 Km/H
876	COLAS Sabine	66	38	0:45:25	10,30 Km/H
911	MAGNEE Arnaud	67	35	0:46:14	10,12 Km/H
913	LAINÉ Claudine	68	35	0:46:15	10,12 Km/H
967	GARBAR Yannik	69	31	0:47:25	9,87 Km/H
968	STIENLET Pascale	70	31	0:47:26	9,87 Km/H
1001	DEMIN Danielle	71	28	0:48:07	9,73 Km/H
1015	BALTUS Perrine	72	27	0:48:28	9,66 Km/H
1016	BALTUS Pascal	73	27	0:48:29	9,65 Km/H
1020	ROBAYE Cathy	74	26	0:48:39	9,62 Km/H
1053	LIBOIS Joachim	75	22	0:49:56	9,37 Km/H
1058	HARDENNE Céline	76	21	0:50:13	9,32 Km/H

1065	LIBOIS Quentin	77	20	0:50:26	9,28 Km/H
1066	LIBOIS Axel	78	20	0:50:26	9,28 Km/H
1066	LIBOIS Sophie	79	20	0:50:26	9,28 Km/H
1069	LIBOIS Olivier	80	20	0:50:27	9,28 Km/H
1156	ANTOINE Sophie	81	2	0:55:34	8,42 Km/H
1172	ANTOINE Pauline	82	1	0:57:35	8,13 Km/H
1180	BROSSARD Eric	83	1	0:59:59	7,80 Km/H

Corrida de Ciney

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
11	HENIN Denis	1	106	0:34:57	17,17 Km/H
22	GERLACHE Mathieu	2	101	0:36:50	16,29 Km/H
28	DERAVET Bernard	3	100	0:37:13	16,12 Km/H
45	POSTIAUX Jonathan	4	98	0:38:01	15,78 Km/H
56	FROMENT Sabine	5	96	0:38:48	15,46 Km/H
78	FONDAIRE Gilles	6	92	0:40:15	14,91 Km/H
122	MARTIN Laurent	7	87	0:42:04	14,26 Km/H
151	BIERNAUX Benoit	8	85	0:42:44	14,04 Km/H
161	VAN DER LINDEN Paul	9	85	0:43:00	13,95 Km/H
177	MONIOTTE Gabriel	10	83	0:43:29	13,80 Km/H
202	GANY Nicky	11	81	0:44:25	13,51 Km/H
227	DEMOULIN Brigitte	12	79	0:45:14	13,26 Km/H
238	COLPAERT Guido	13	78	0:45:36	13,16 Km/H
244	ACUSILAS Jean-Yves	14	77	0:45:50	13,09 Km/H
287	NICOLAS Jean-Marc	15	73	0:47:20	12,68 Km/H
288	DELAUNOY Vincent	16	73	0:47:24	12,66 Km/H
300	LIBOIS Joachim	17	72	0:47:44	12,57 Km/H
326	DESSEILLE Ernest	18	70	0:48:34	12,35 Km/H
336	SOH TSIMGNE André	19	69	0:48:48	12,30 Km/H
339	DIEUDONNE Anne	20	69	0:48:55	12,27 Km/H
348	LABBE Christian	21	68	0:49:16	12,18 Km/H
354	PAAL Marguerite	22	67	0:49:29	12,13 Km/H
382	BALTUS Pascal	23	65	0:50:09	11,96 Km/H
422	MALBECQ Stéphane	24	62	0:51:33	11,64 Km/H
468	NEMANN Bruno	25	57	0:53:26	11,23 Km/H
504	PONSARD Françoise	26	52	0:55:02	10,90 Km/H
513	VERSCHEURE Severine	27	51	0:55:26	10,82 Km/H
534	BAETEN Edith	28	48	0:56:35	10,60 Km/H
540	GREGOIRE Aude	29	48	0:56:51	10,55 Km/H
572	PAULUS Benoît	30	42	0:58:53	10,19 Km/H

580	FOULON Marie-Paule	31	41	0:59:19	10,12 Km/H
627	ANTOINE Alain	32	31	1:03:04	9,51 Km/H
642	BALTUS Perrine	33	24	1:05:45	9,13 Km/H
652	LIBOIS Axel	34	20	1:07:17	8,92 Km/H
653	LIBOIS Sophie	35	19	1:07:23	8,90 Km/H
654	LIBOIS Olivier	36	19	1:07:24	8,90 Km/H

Relais Givrés

<u>Clasgéné</u>	<u>Nom</u>	<u>ClasClub</u>	<u>Points</u>	<u>Temps</u>	<u>Vitesse</u>
211	MARTIN Laurent	1	89	0:34:32	13,90 Km/H
246	BIERNAUX Benoit	2	88	0:35:02	13,70 Km/H
506	DELAUNOY Vincent	3	77	0:38:22	12,51 Km/H
681	KIPS David	4	70	0:40:28	11,86 Km/H
922	MOHIMONT Nathalie	5	61	0:43:32	11,03 Km/H
934	NEMANN Bruno	6	60	0:43:40	10,99 Km/H
1185	ETIENNE Christian	7	43	0:48:58	9,80 Km/H
1256	PAULUS Benoît	8	37	0:50:44	9,46 Km/H
1299	ANTOINE Alain	9	31	0:52:54	9,07 Km/H
1328	BALTUS Perrine	10	26	0:54:21	8,83 Km/H

N'oubliez pas de vous mettre en ordre de
cotisation pour l'année 2012.

Le montant à payer s'élève à **20€** et
est à verser sur le n° de compte du RCN:

732-0032135-79

Merci!

Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour connaître le montant
du remboursement sur vos frais d'inscription à un club de sport!

COURSES DU CHALLENGE INTERNE 2012

SERA COMPLETE DANS LE
PROCHAIN TAM-TAM !!!

Date	Heure(s)	Course	Distance(s)	Challenge	Adresse
Sa 3/12/11	19h30	Corrida de Namur	7,8	Namur	Rue de Fer, 5000, NAMUR
Ve 30/12/11	19H30	Corrida de Ciney	10		Hall des Sports, Institut St Joseph, 14, rue Courtejoie, Ciney
Sa 21/01/12	13h00	Relais Givrés	44 (par équipe)		Centre Sportif de Neder-over-Heembeek, Petit Chemin Vert, 1120, BRUXELLES
Di 05/02/12	10h30	Les Hivernales	10 ou 20		International School of Brussels, Avenue de la Foresterie, 1170, BRUXELLES
Sa 25/02/12	15h	Lillois	12,4	BW	Ecole communale de Lillois, salle omnisports, rue Francq 7, 1428 LILLOIS
Di 04/03/12	15h00	Bousval	14,4	Delhalle	Salle Omnisports, Avenue des Combattants, 94, 1470, BOUSVAL
Sa 10/03/12	14h00	Aische-en-refail	12	Gauloise	Secrétariat terrain de football, AISCHE-EN-REFFAIL
Sa 17/03/12	15h30	Les Etourneaux	5 ou 10	Namur	Centre Sportif, rue des Etourneaux, BOUGE
Di 25/03/12	10h	Offrez-Moi La Lune	1,10,20	Namur	Château de Frocourt, rue de Frocourt 24, EGHEZEE
Sa 31/03/12	15h	Wibrin	7 ou 15,3	Delhalle	Rue de l'Ecole, WIBRIN
Ve 06/04/12	20h	Corrida de Dinant	10		Place Roi Albert, DINANT
Di 15/04/12	10h20 ou 10h30	La Sebastian	6 ou 13	Namur	Ecole de la Communauté Française, rue Parmentier, VEDRIN
Di 22/04/12	11h ou 11h10	Les Foulées de St Jo	6 ou 10,4	Namur	Complexe sportif de Gesves, chaussée de Gramptinne
Di 29/04/12	11h	Wautier-Braine	11,2	BW	IPPJ Centre ouvert, rue des Boignées 13, WAUTHIER-BRAINE
Ma 01/05/12		Foyer St François		Namur	
Sa 05/05/12		Bütgenbach		Delhalle	
Di 13/05/12		Ekiden *		Namur	
Sa 19/05/12		Trophée Aedes		Namur	
Sa 26/05/12		Ceroux		BW	
Di 27/05/12		20 kms Bruxelles			
Di 03/06/12		Châtelet		Delhalle	

Sa 09/06/12				Namur/ Gauloise	
Sa 16/06/12		Green Gauloise		Delhalle	
Di 17/06/12		Forêt d'Anlier		Namur	
Ve 22/06/12		Chevauchoir		Namur	
Di 24/06/12		Corrida de Vital		Gauloise	
Sa 30/06/12		Congo		Namur	
Sa 07/07/12		Belgrade		Gauloise	
Di 08/07/12		Trail		Ardennes	
Ve 13/07/12		Sabot			
Sa 21/07/12		Villers-le- Bouillet		Delhalle	
Di 29/07/12		L'Ardennaise			
Sa 04/08/12		BBQ		Delhalle	
Ve 10/08/12		Angreau			
Di 12/08/12		Petit Waret		Namur	
Sa 18/08/12		La Miaou		BW	
Di 26/08/12		Nil-St-Vincent		Delhalle	
Di 02/09/12		Lesse		Namur	
Sa 08/09/12		Malonne		Delhalle	
Di 09/09/12		Evrehailles		Namur	
Di 15/09/12		Namur			
Sa 22/09/12		Marche-en- Famenne		Namur	
Di 23/09/12		Erpent			
Sa 29/09/12		Houyet		Delhalle	
Sa 06/10/12		Eco-Trail de Bxl		Gauloise	
Di 14/10/12		Saint-Denis		Namur	
Sa 20/10/12		Les Gozettis		Namur	
		Floreffe		Namur	

* **L'Ekiden n'est pas comptabilisé comme les autres courses. Il ne donne aucun point mais augmente seulement le nombre de courses courues. Ceux qui par exemple, n'auraient fait que 7 courses en fin de saison et qui auraient par ailleurs couru l'Ekiden, atteindraient leur objectif de 8 courses avec les points comptabilisés sur les 7 autres courses.**

Le RCN a besoin de votre aide
pour l'organisation de

LA PRINTANIERE, LE 18 FEVRIER 2012.

Voici les responsables de postes à contacter:

- Coordination générale: Alain Antoine: 0478/82.43.08.
- Infrastructure/nettoyage/logistique: Luc Beaufay: 0478/98.06.11.
- Secrétariat: Jean-François Degueldre: 0473/69.93.45.
- Trésorerie: Edith Baeten: 0496/53.29.18.
- Parcours: Fabrice Etienne: 0473/69.93.45.
- Séc. gén. et encadrement vélo: Dominique Poelmans: 0475/83.45.43.
- Sécurité (section 1) + parking: Eddy Robaye: 0476/51.80.41.
- Sécurité (section 2): Marc Gilon: 0476/62.19.27.
- Sécurité (section 3): Dominique Poelmans: 0475/83.45.43.
- Sécurité (section 4): Dominique Puylaert: 0478/42.66.30.
- Sécurité (section 5): Eric Riguelle: 0477/31.64.65.
- Ravitaillement (1): Jean-Luc Arnould: 0495/14.47.23.
- Ravitaillement (2): Yvette Honet: 0479/28.89.82.
- Ravitaillement (3): Cathy Robaye: 0477/80.80.13
- Ravitaillement pékêt: Alain Dumont: 0477/68.41.74.
- Bar et restauration: Pascal Damoisaux: 0498/80.80.66.
- Consigne: Charlie Massin: 0499/37.04.95.

EN SOIRÉE,
UN SOUPER «POTÉE CAROTTES-SAUCISSES»

VOUS SERA PROPOSÉ POUR LA SOMME DE:

- 8€ POUR LES MEMBRES DU RCN.
- 10€ POUR LES NON-MEMBRES.

Réservation avant le mercredi 15 février auprès
d'Alain Antoine (081/21.34.02, alain.antoine@rcnamur.be).
Paiement sur le n° de compte du RCN: 732-0032135-79.

AVIS POUR LA PRINTANIERE :

**LE RCN RECHERCHE ENCORE
DES SIGNALEURS !**

Catalogue des tenues RCN

Singlet : sans prénom dans le dos : 25€

Singlet : avec prénom dans le dos : 30€

T-shirt manches longues avec prénom

dans le dos : 50€



Short homme : 25€



Short femme : 25€



Cuissard court : 25€



Cuissard mi-long : 25€



Cuissard long : 25€



T-shirt : 25€



Polo : 15€



Casquette : 10€



Sweat homme (bleu) : 25€



Sweat femme (blanc) : 25€



Le Running Club et les Extra-terrestres

Quelle joie de se retrouver le 8 janvier 2012 pour se souhaiter la bonne année et se raconter les petites histoires croustillantes du réveillon. Je crois que cette année sera encore un bon cru, dans tous les sens du terme, en quantité sûrement, en qualité on verra.

L'histoire la plus surprenante nous vient d'un joggeur qui la veille du Nouvel An, a eu le courage d'aller se dégourdir les jambes avant de fêter dignement l'An Nouveau et qui au beau milieu des champs, a vu une grande boule de lumière. S'il en avait vu deux, j'aurais eu des doutes sur son état de fraîcheur. Bref, imaginez le pauvre qui a pensé toute la soirée que des martiens avaient débarqué et que c'était peut-être son dernier jour. Le lendemain, dégrisé, il apprit que ce n'était pas les martiens mais bien un être étrange prénommé « Trull » qui avait installé un camp de base au milieu de nulle part et qui avait convié quelques amis à une petite fête sympa.

Que dire de Josianne, notre hôtesse du jour, qui cette année, avait mis les petits plats dans les grands, (faute à « La Clète » qui avec son mauvais esprit, s'était plaint que l'année précédente, les petits amuses-bouches n'avaient pas été à la hauteur), nous recut comme des rois. Chips, fromage, saucisson, soupe, petits canapés....un régal. Comme hydratants, eau, coca, vin, bière et calvados que semblait tout particulièrement apprécier notre cher « Mogwai » et « Cloclo » qui d'après de mauvaises langues, « Le Grain », aurait lors de son passage chez les martiens, pris subitement goût aux boissons à haute valeur énergétique.

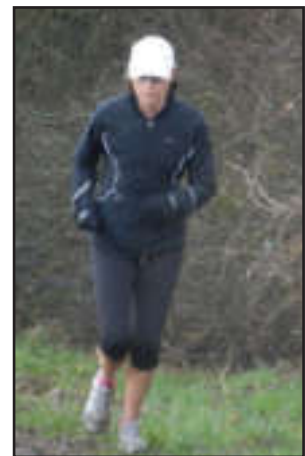
Après ce petit ravitaillement, retour à Bouge où d'autres collations nous attendaient et où le Nouvel An du Club s'est fêté dignement.

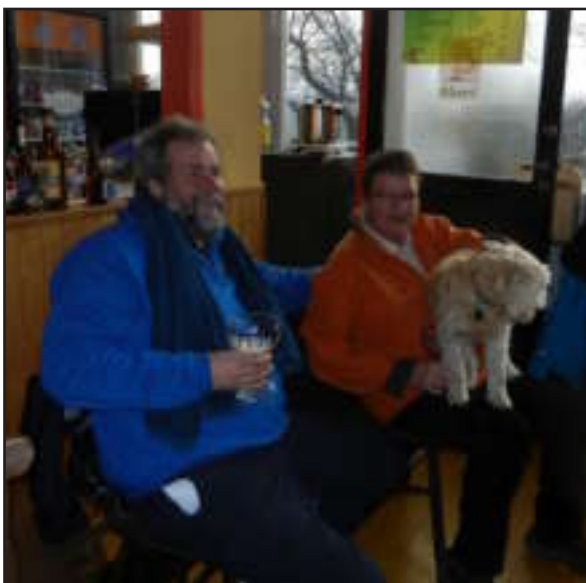
Petit ennui quand même en fin de parcours, restez vigilants, ne laissez traîner aucun sac ou objet de valeur à vue dans vos véhicules. Lors de notre retour, Alain et Geneviève avaient été victimes d'un vol, vitre cassée et sac à main volé.

Bonne Année à tous et quelque soit votre niveau, prenez du plaisir à courir.

Marcellin

Souvenirs de l'entraînement du Nouvel An







Who's who du RCN



Nom	Joris
Prénom	Sébastien
Anniversaire	30-11-1969
Domicile	Mont Godinne
Surnom éventuel	
E-mail	sebjoris@yahoo.fr
Profession	Policier
Poids	Variable
Taille	174
Court depuis...	Longtemps, par intermittence
Autres sports	VTT, marche
Principales courses courues	Marathon de Bazainville, Paris, Huy, La Mosane, Challenge Delhalle
Meilleures performances	?
Meilleurs souvenirs	Crêtes de Spa,
Projet de courses	Trail des Chevaliers (mais quand?)
Rêves de courses	Les gendarmes et les voleurs de temps
Plat préféré	Américain - frites
Boisson préférée	Orval
Film préféré	Le hussard sur le toit
Devise	C'est dans la tête!

Who's who du RCN



Nom	Horion
Prénom	Anne-Sophie
Anniversaire	17-08
Domicile	Wépion
Surnom éventuel	Anne-So
E-mail	as.horion@hotmail.com
Profession	Comptable
Poids	541
Taille	171
Court depuis...	Peu
Autres sports	Equitation
Principales courses courues	Corrida de Namur
Meilleures performances	
Meilleurs souvenirs	
Projet de courses	
Rêves de courses	
Plat préféré	
Boisson préférée	
Film préféré	
Devise	

Who's who du RCN



Nom	Hurion
Prénom	Dimitri
Anniversaire	06-10
Domicile	Wépion
Surnom éventuel	Dimi
E-mail	dimdewepion@hotmail.com
Profession	Commercial
Poids	89
Taille	181
Court depuis...	3 mois (à raison de 3 à 4 fois... par mois)
Autres sports	
Principales courses courues	Corrida de Namur (la toute première), c'est tout
Meilleures performances	+/- 450e à la Corrida de Namur, aucune référence
Meilleurs souvenirs	Rassemblement du Club à Bouge (j'ai réussi à parler en courant)
Projet de courses	Pour l'instant, mes projets sont sur un VTT. Sinon, faire mieux à la corrida 2011...
Rêves de courses	Encore sur un VTT... pour l'instant
Plat préféré	Steak-frites-salade
Boisson préférée	Coca et vin
Film préféré	Into the wild, parmi d'autres
Devise	Rien ne sert de partir à temps, il faut courir vite



Rue E. Cuvelier 2B - 5000 Namur - Tél. 081/22 92 13 - namur@jetaircenter.be

Vous êtes membre du Running Club de Namur ? Voyagez donc moins cher!

Jusqu'à 5% de réduction!



ER - L. De Craemer - Sablonstraat 100-106, 3800 Mechelen - Uk 1061

* Réduction valable pour toute nouvelle réservation chez Jetaircenter Namur. Valeur de dossier minimum: €375 par personne (500€ par locations). Cumulables avec les réductions tour-opérateurs et mentionnées dans les brochures, mais non cumulable avec d'autres réductions. Non valable sur Ticket Only, réservation via Internet et paiements avec des cartes de crédit.

Les membres doivent se présenter munis de cette offre au moment de la réservation.

Réduction de 5% sur tous les voyages packages réservés dans les brochures de la gamme Jetair: Jetair Vacances en avion, VIP Selection, Jetair Vacances en voiture, Jetair Destinations lointaines, VTB, Citytrips (excepté Disneyland® Paris, Multicenters, extra's et Jetairfly.com).

Réduction de 3% sur tous les voyages packages réservés dans les brochures suivantes: Thomas Cook (excepté Disneyland® Paris et Thomas Cook Airlines), Pegase, Best Tours, Intercomfort/Mediterra, Transeurope, Interhome, Costa Croisières, MSC Croisières, Sunquest, Odysseus, Rainbow, 7Plus.

Tout pour
le Jogging,
l'Athlétisme
et la Marche

CHAUSSURES • TEXTILE
ACCESSOIRES • SPIKES
NUTRITION

Spécialiste

- ❖ cardio fréquence mètres
- ❖ appareils cardio-vasculaires
- ❖ tapis roulants
- ❖ électrostimulation

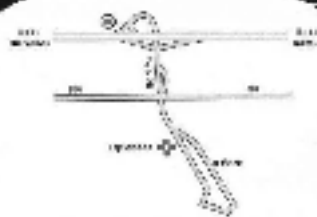
walk.run
jogging
www.joggingplus.com



10, rue du Luxembourg
1000 BRUXELLES
02/511 11 70
bruxelles@joggingplus.com



8-10, rue des Benoît
6041 GOSSELIES (City Nord)
071/35 82 45
gosselies@joggingplus.com



Shopping Esplanade
10, place de l'Accueil
1348 LOUVAIN LA NEUVE
010/86 15 35
ln@joggingplus.com



153, rue d'Ans
1000 ROCOURT (Parking Core)
04/381 38 55
roccourt@joggingplus.com

**Les membres du RCNamur bénéficient d'une remise
de 15 % sur tous les achats de chaussures et de textiles
et de 10 % sur les accessoires**